

常见病与自我防治

CHANGJIANBINGYUZIWOFANGZHI

主 编 赵立勇 王泉莉



天津科学技术出版社

常见病与自我防治

主编 赵立勇 王泉莉

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病与自我防治/赵立勇等主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978 - 7 - 5308 - 4201 - 0

I. 常… II. 赵… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 110583 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332693 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

山东新华印刷厂德州厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 18.5 字数 400 000

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 40.00 元

编者名单

主 编

赵立勇 王泉莉

副主编

张茹英 霍学青 王 岷 宋 军

编 委

韩 平	侯莉莉	李玉香	冯世瑾	张淑华	刘春英
王玉珍	赵秀明	尹全吉	张 霞	尚义美	王莲芳
王 琳	王娇婷	刑立花	崔秀峰	吕秀兰	卜学文

前 言

拥有健康，享受生活，这是每个人一生的一种愿望。人们都知道，人的一生几乎没有不生病的，而常见疾病是危害广大人民身心健康的主要危险因素，因此应该能够认识到自我防治、护理疾病的重要性，主动学习掌握一些基本医学卫生知识，用书中的知识来武装自己的头脑，说服和鼓励人们对自己的健康在生活中做到无病早期预防疾病的发生，患病后及时治疗与护理，使机体早日康复，不断提高身体健康素质及生活质量。为此，我们特组织各专业医务人员在自己临床经验基础上，查阅大量国内外文献，收集并整理了这本《常见病与自我防治》。

本书共分为 12 章，以理论和实践统一的笔法，以问答形式解读广大读者最关心、最想知道的各类问题，内容十分丰富，涉及面广，包括内科、外科、神经科、精神科、妇产科、小儿科、肿瘤疾病、传染性疾病的防治知识，以及家庭科学用药常识、家庭常用简易疗法与急救基本知识等内容；行文通俗易懂，深入浅出，闲暇之时，茶余饭后，浏览一下，即可获得防病治病的保健知识。本书是自我保健、家庭护理、防病治病、科学用药等的必备参考书，可作为广大读者的保健指南。

尽管参加本书编写的同志倾注了极大的热情，并做出了最大的努力，书的内容也经过反复核对，但由于医学知识的进步日新月异，限于编著的水平，难免有差错和误漏之处，诚望广大读者批评、指正。

编者
2008 年 5 月

目 录

第一章 概述

1. 何谓自我防治?	1
2. 为何要特别强调自我防治?	1
3. 怎样提高自我防治能力?	1
4. 自我监视包括哪些内容?	1
5. 怎样做好自我诊治?	2
6. 自我预防应从哪几个方面做起?	2
7. 应如何做好自我康复?	3

第二章 内科疾病与自我防治

1. 何谓冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)?	4
2. 哪些因素容易导致冠心病?	4
3. 心绞痛有哪些临床特征?	5
4. 常见的心绞痛有哪几种临床类型?	6
5. 心绞痛如何自我防治?	6
6. 何谓心肌梗死?	8
7. 心肌梗死有哪些早期信号及临床表现?	8
8. 急性心肌梗死如何急救处理?	8
9. 急性心肌梗死预后如何?	9
10. 得了心肌梗死后应注意哪些事项?	9
11. 常见的期前收缩有哪几种? 如何防治?	9
12. 何谓心房颤动? 有哪些临床特征?	10
13. 心房颤动如何防治?	11
14. 何谓阵发性室上性心动过速? 其有哪些临床特点?	11
15. 阵发性室上性心动过速如何自我防治?	11
16. 何谓阵发性室性心动过速? 其有何临床特点?	12
17. 阵发性室性心动过速如何防治?	12
18. 何谓心脏传导阻滞?	12
19. 常见的心脏传导阻滞有哪几种?	13
20. 心脏传导阻滞如何防治?	13

21. 何谓病态窦房结综合征?	13
22. 病态窦房结综合征如何防治?	13
23. 什么是心力衰竭?	14
24. 哪些病因可引起心力衰竭?	14
25. 心力衰竭常见的诱因有哪些?	14
26. 心力衰竭有哪些临床表现?	14
27. 心力衰竭有哪些临床特点?	15
28. 心力衰竭如何治疗?	15
29. 心力衰竭如何自我预防?	15
30. 我国高血压的诊断标准如何? 其流行趋势怎样?	15
31. 高血压病有哪些易患因素?	16
32. 高血压病有哪些临床特征?	17
33. 高血压非药物治疗措施有哪些? 应如何掌握?	18
34. 高血压病药物治疗的原则有哪些?	18
35. 高血压病如何进行预防?	21
36. 何谓低血压?	21
37. 低血压如何自我防治?	22
38. 何谓退行性心脏瓣膜病?	22
39. 退行性心脏瓣膜病如何防治?	22
40. 何谓心脏性猝死? 其常见的病因有哪些?	22
41. 心脏性猝死常见的诱因有哪些?	23
42. 心脏性猝死如何防治?	23
43. 何谓流行性感胃?	23
44. 流行性感胃如何自我防治?	24
45. 何谓上呼吸道感染?	24
46. 上呼吸道感染如何自我防治?	24
47. 何谓慢性支气管炎?	25
48. 慢性支气管炎如何自我防治?	25
49. 何谓肺气肿? 其有哪些临床表现?	25
50. 肺气肿如何自我防治?	26
51. 何谓肺心病? 其有哪些临床表现?	26
52. 肺心病常见的并发症有哪些?	26
53. 肺心病如何防治?	26
54. 何谓肺炎? 如何分类?	27
55. 肺炎球菌肺炎有哪些临床表现?	27
56. 老年肺炎有哪些临床特征?	28
57. 肺炎患者应如何自我防治?	28
58. 何谓食管裂孔疝?	30
59. 食管裂孔疝有哪些临床表现?	30

60. 食管裂孔疝如何自我防治?	30
61. 常见的慢性胃炎有几种? 有哪些临床表现?	30
62. 老年人慢性胃炎如何防治?	30
63. 何谓消化溃疡?	31
64. 老年人消化性溃疡有何特征?	31
65. 消化性溃疡如何自我防治?	31
66. 何谓肝硬化? 其有哪些临床表现?	32
67. 肝硬化如何防治?	32
68. 老年人为什么容易发生胆囊炎和胆囊结石?	33
69. 胆囊炎和胆石症的主要临床表现有哪些?	33
70. 胆囊炎和胆囊结石如何治疗?	33
71. 胆囊炎和胆结石如何自我预防?	34
72. 何谓急性胰腺炎? 其有哪些临床表现?	34
73. 急性胰腺炎如何治疗?	35
74. 急性胰腺炎如何自我预防?	35
75. 何谓肠道易激综合征? 其有哪些临床表现?	35
76. 肠道易激综合征如何自我防治?	35
77. 何谓便秘?	36
78. 便秘常见的原因有哪些?	36
79. 经常便秘有哪些危害?	36
80. 便秘如何自我防治?	37
81. 何谓呃逆(打嗝)?	37
82. 呃逆常见的病因有哪些?	37
83. 呃逆如何防治?	37
84. 何谓糖尿病? 其流行趋势如何?	38
85. 糖尿病的诊断标准有哪些?	39
86. 何谓口服葡萄糖耐量试验?	39
87. 老年人糖尿病有哪些临床特点?	40
88. 糖尿病如何分型?	40
89. 糖尿病如何自我防治?	40
90. 糖尿病如何进行饮食治疗?	41
91. 糖尿病如何进行药物治疗?	44
92. 糖尿病人如何做好自我管理?	46
93. 血糖浓度的新旧单位如何换算?	48
94. 何谓低血糖症? 其有哪些临床表现?	48
95. 低血糖如何自我防治?	49
96. 何谓高脂血症?	50
97. 高脂血症对人体有哪些危害?	51
98. 高脂血症如何自我防治?	51

99. 何谓痛风? 其有何临床表现?	55
100. 如何自我防治痛风?	55
101. 何谓甲状腺功能亢进?	56
102. 老年人甲亢有哪些临床特征?	56
103. 甲亢如何防治?	57
104. 何谓甲状腺功能减退?	57
105. 甲状腺功能减退主要临床表现有哪些?	57
106. 甲状腺功能减退如何防治?	58
107. 何谓急性肾小球肾炎? 其有何临床表现?	58
108. 急性肾小球肾炎如何自我防治?	58
109. 何谓急性肾功能衰竭? 其有哪些临床表现?	59
110. 急性肾衰如何预防?	59
111. 急性肾衰如何治疗?	60
112. 何谓慢性肾功能衰竭? 其有哪些临床表现?	60
113. 慢性肾衰如何预防?	61
114. 慢性肾功能衰竭如何治疗?	61
115. 何谓高血压肾脏病? 其有哪些临床表现?	64
116. 高血压肾脏病如何进行早期防治?	64
117. 老年人为什么容易发生泌尿系感染?	65
118. 泌尿系感染有哪些临床表现?	65
119. 泌尿系感染如何预防?	65
120. 泌尿系感染如何治疗?	65
121. 老年人为何容易发生尿失禁?	66
122. 老年人尿失禁如何防治?	66
123. 何谓贫血?	67
124. 老年人贫血有哪些特点?	67
125. 常见的贫血有哪几种?	67
126. 何谓再生障碍性贫血?	68
127. 如何防治再障?	68
128. 何谓溶血性贫血?	68
129. 溶血性贫血常见的原因有哪些?	68
130. 溶血性贫血如何防治?	69
131. 何谓缺铁性贫血?	69
132. 缺铁性贫血如何自我防治?	69
133. 何谓肾性贫血?	69
134. 慢性肾性贫血如何自我防治?	69
135. 何谓白血病?	69
136. 白血病的发病原因有哪些?	70
137. 白血病的临床症状有哪些?	70

138. 白血病如何防治?	70
139. 何谓白细胞减少症?	70
140. 白细胞减少症常见的原因有哪些?	71
141. 白细胞减少症和急性粒细胞缺乏症有哪些临床表现?	71
142. 白细胞减少症和急性粒细胞缺乏症如何自我防治?	71

第三章 外科疾病与自我防治

1. 何谓骨质疏松症?	73
2. 骨质疏松症如何治疗?	73
3. 骨质疏松症如何落实三级预防?	74
4. 何谓颈椎病?	75
5. 颈椎病如何防治?	75
6. 何谓肩关节周围炎?	76
7. 肩关节周围炎如何自我防治?	76
8. 何谓骨关节病?	76
9. 骨关节病如何自我防治?	77
10. 老年人为何容易发生骨折? 常见的骨折有哪几种?	77
11. 骨折如何自我防治?	78
12. 何谓丹毒? 其有何表现?	78
13. 丹毒应如何防治?	79
14. 皮肤长疖子如何防治?	79
15. 如何观察皮肤色素痣的变化?	79
16. 手术前病人应做哪些准备?	79
17. 如何做好手术前病人的心理护理?	79
18. 手术后应注意哪些问题?	80
19. 术后有效咳痰的方法有哪些?	80
20. 手术后病人饮食如何指导?	80
21. 术后病人为什么要早期下床活动?	81
22. 何谓急性阑尾炎? 其临床症状有哪些?	81
23. 急性阑尾炎应如何治疗?	81
24. 何为肠梗阻? 其临床表现如何?	82
25. 如何做好肠梗阻病人的护理?	82
26. 胃切除术后常见的并发症有哪些? 应如何防治?	82
27. 胃切除术后常用的康复疗法有哪些?	83
28. 直肠癌有何临床表现?	83
29. 直肠癌病人术后应注意哪些问题?	83
30. 人工肛门术后如何护理?	84
31. 何谓疝气? 其发病的原因有哪些?	84

32. 疝气的临床表现有哪些？	84
33. 疝气病人手术后应如何护理？	84
34. 甲状腺术后病人应注意哪些事项？	84
35. 什么是肛裂？应如何防治？	85
36. 何为痔疮？应如何防治？	85
37. 下肢静脉曲张是怎样引起的？应如何护理？	85
38. 血栓闭塞性脉管炎应如何防治？	85
39. 何谓前列腺增生？其临床症状有哪些？	86
40. 前列腺增生病人应如何防治？	86
41. 骨折形成的原因有哪些？	86
42. 骨折可分为哪几种类型？	86
43. 骨折有哪些临床表现？	87
44. 骨折时要注意哪些并发症？	87
45. 老年人股骨颈骨折怎么办？	87
46. 发生骨折后如何做好临时急救？在家要注意什么？	87
47. 骨折以后怎样进行早期功能锻炼？	88
48. 什么叫脑震荡？怎样处理？	88
49. 什么叫颅内高压？对人体有什么危害？	88
50. 什么情况下应怀疑有颅内出血？	88
51. 头部受伤后怎样急救？	88
52. 如何将头部受伤的伤者送往医院？	88
53. 创伤病人中，哪些属于危重的病人？怎样处理？	89
54. 什么叫肢体离断？	89
55. 哪些断肢（指）适合再植手术？	89
56. 肢体离断后多少时间内可以再植？	89
57. 肢体离断后怎样保存？	89
58. 吸烟对再植手指有什么危害？	89

第四章 神经精神系统疾病与自我防治

1. 什么是急性脑血管病？	90
2. 急性脑血管病对人体健康有哪些影响？	90
3. 急性脑血管病发生的原因及相关因素有哪些？	90
4. 常见的脑血管病有哪几种？其临床特征有哪些？	90
5. 脑出血的发生原因及临床表现有哪些？	91
6. 脑血栓是怎样形成的？	92
7. 脑梗死发生原因有哪些？	92
8. 脑梗死最常见的先兆是什么？	92
9. 脑梗死的临床表现有哪些？	92

10. 蛛网膜下腔出血有哪些原因及临床表现?	92
11. 急性脑血管病的治疗原则有哪些?	93
12. 中医怎样治疗急性脑血管病?	93
13. 家庭中有人发生“中风”该怎么办?	93
14. 针灸在急性脑血管病预防和治疗中有什么作用?	93
15. 癔病有哪些表现? 应如何处理?	94
16. 神经衰弱的病因有哪些?	94
17. 神经衰弱应怎样自我防治?	94
18. 什么是癫痫?	94
19. 癫痫的护理要点是什么?	95
20. 缺血性中风如何治疗?	95
21. 出血性中风如何治疗?	95
22. 脑血管病恢复期如何治疗?	96
23. 脑血管病如何自我预防?	96
24. 震颤麻痹主要临床表现有哪些?	96
25. 震颤麻痹的主要病因有哪些?	97
26. 震颤麻痹如何治疗?	97
27. 震颤麻痹如何预防?	98
28. 老年痴呆流行情况如何?	99
29. 老年痴呆的临床表现有哪些?	99
30. 老年痴呆常见的临床类型有哪几型?	99
31. 老年痴呆如何早期诊断?	100
32. 老年痴呆的家庭护理和治疗原则有哪些?	100
33. 老年痴呆如何进行自我预防?	101
34. 何谓眩晕?	102
35. 引起眩晕常见的病因有哪几种?	102
36. 眩晕如何防治?	102
37. 常见的头痛有哪几种? 临床特征如何?	103
38. 头痛如何防治?	103
39. 抑郁症主要有哪些临床表现?	105
40. 抑郁症如何自我判断?	105
41. 抑郁症如何治疗?	106
42. 抑郁症如何自我预防?	106

第五章 妇产科疾病与自我防治

1. 女性一生分几个生理阶段? 有哪些特点?	108
2. 如何做好青春自我保健?	108
3. 月经期应注意什么?	108

4. 为什么会发生痛经? 应如何防治?	108
5. 何谓功能性子宫出血? 如何分类?	109
6. 青春期为什么会发生月经过多? 应怎样防治?	109
7. 什么叫经前紧张综合征? 如何预防?	109
8. 什么是更年期? 有哪些表现? 怎么办?	109
9. 老年妇女为什么容易发生骨折? 如何预防?	110
10. 老年妇女尿频是泌尿系感染吗?	110
11. 什么样的白带是正常的? 哪些原因会引起白带不正常?	110
12. 哪些原因可引起外阴瘙痒? 怎样防治?	111
13. 外阴、阴道炎的原因是什么? 如何防治?	111
14. 什么是滴虫性阴道炎? 怎样防治?	111
15. 什么是真菌(霉菌)性阴道炎? 如何防治?	112
16. 什么是盆腔炎? 为什么会发生盆腔炎?	112
17. 什么叫宫外孕? 为什么会发生宫外孕?	113
18. 什么是宫颈糜烂? 有哪些症状? 如何治疗?	113
19. 怀孕要有哪些条件?	113
20. 确实怀孕应具备哪些条件?	113
21. 哪些妇女容易发生妊娠呕吐? 怎么办?	114
22. 孕妇为什么会抽筋? 怎样防治?	114
23. 孕妇为什么容易发生便秘? 怎样防治?	114
24. 如何做好早孕保健?	114
25. 妊娠期是否可以性生活?	115
26. 孕妇应选择什么样的饮料?	115
27. 为什么要定期做产前检查? 有什么好处?	115
28. 产前检查包括哪些内容?	116
29. 如何推算预产期?	116
30. 孕期自测胎动有什么意义? 如何自测?	116
31. 孕妇取什么卧位最合适? 为什么?	116
32. 孕妇为什么会发生下肢静脉曲张? 如何防治?	117
33. 孕妇为什么会全身瘙痒? 如何防治?	117
34. 孕妇发生腹痛的原因是什么? 如何防治?	117
35. 孕期如何进行自我监护?	117
36. 什么样的现象是产兆开始? 怎么办?	118
37. 分娩分几个产程? 应如何同助产士配合?	118
38. 什么是过期产? 怎么办?	119
39. 什么是羊水过多? 羊水过少? 对胎儿健康有什么危害?	119
40. 什么是难产? 哪些原因可引起难产?	119
41. 什么是子宫收缩乏力? 原因是什么? 怎么办?	119
42. 为什么要提倡母乳喂养, 有什么好处?	120

43. 什么是初乳？有什么特点？	120
44. 母乳喂养的体位有几种？怎样喂奶和含接乳头？	120
45. 什么是母婴同室？有什么好处？	121
46. 乳头疼痛的原因是什么，如何防治？	121
47. 为什么会发生奶胀？如何防治？	121
48. 挤奶有什么适应证？怎样挤奶？	121
49. 怎样判断孩子已吃饱了？	122
50. 新生儿为什么容易吐奶和溢奶？如何防治？	122
51. 什么是新生儿黄疸？	122
52. 常用避孕方法有哪些？	122
53. 避孕套破了用什么方法补救？	123
54. 避孕环有什么作用？	123
55. 为什么上环会出现阴道出血？	123
56. 什么时候放环最合适？什么时候取环最合适？	123
57. 放避孕环应注意什么？	124
58. 什么时候做人工流产较好？	124
59. 人工流产后应注意什么？	124
60. 反复做人工流产有什么危害？	124
61. 口服避孕药停药后要多久怀孕好？	124

第六章 儿科疾病与自我防治

1. 新生儿居室有哪些要求？	125
2. 新生儿衣着如何选择？	125
3. 新生儿尿布如何先用和清洁？	125
4. 如何为婴儿施行皮肤护理？	125
5. 新生儿五官如何护理？	125
6. 怎样护理新生儿脐带？	126
7. 怎样给婴儿洗澡？	126
8. 新生儿饮食如何调理？	126
9. 新生儿口腔如何护理？	126
10. 新生儿出现红臀怎么办？	127
11. 怎样观察和护理新生儿黄疸？	127
12. 宝宝为什么啼哭？婴儿夜啼如何护理？	127
13. 如何辨别宝宝的大便？	128
14. 如何护理新生儿发热？	128
15. 新生儿肺炎如何防治？	128
16. 新生儿腹泻如何防治？	128
17. 如何护理早产儿？	129

18. 新生儿及婴儿吐奶如何防治？	129
19. 新生儿及婴儿鼻子不通气时如何治疗？	129
20. 怎样给孩子断奶？	129
21. 正常小儿的体重、身高增长标准如何计算？	130
22. 婴幼儿急性上呼吸道感染如何防治？	130
23. 婴幼儿高热如何防治？	130
24. 婴幼儿惊厥如何紧急处理？	131
25. 婴幼儿鹅口疮如何防治？	131
26. 小儿肠套叠有哪些征兆？如何防治？	131
27. 小儿湿疹如何防治？	132
28. 小儿便秘时如何进行饮食调理？	132
29. 小儿长痱子时如何防治？	132
30. 小儿患蛔虫病时如何防治？	132
31. 小儿患蛲虫病如何防治？	133
32. 小儿早期佝偻病如何防治？	133
33. 小儿患水痘时如何防治？	133
34. 小儿患流行性腮腺炎时如何防治？	133
35. 百日咳患儿如何防治？	134
36. 缺铁性贫血小儿如何防治？	134
37. 小儿患脓疱疮时如何防治？	135
38. 小儿使用退热药为什么应慎重？	135
39. 给孩子喂药时应注意什么？	135
40. 小儿腹泻时为什么不能立即止泻？	136
41. 秋泻时如何防治？	136
42. 小儿腹痛如何防治？	136
43. 小儿烫伤后如何紧急处理？	136
44. 怎样防止和护理幼儿误食中毒？	137
45. 哮喘患儿如何防治？	137
46. 小儿患病期间如何调整饮食？	137
47. 小儿厌食怎么办？	138
48. 怎样预防小儿肥胖症？	138
49. 如何知道小儿缺锌、缺钙？	138
50. 何时进行预防接种？预防接种后如何护理？	139

第七章 肿瘤科疾病与自我防治

1. 什么叫肿瘤？	141
2. 什么叫肿瘤的三级预防？	141
3. 如何做好肿瘤的一级预防？	141

4. 如何做好肿瘤的二级预防?	141
5. 长了肿瘤怎么办?	142
6. 常见癌症需要警惕的十大“危险信号”是什么?	142
7. 肺癌常见的类型有哪几种?	142
8. 肺癌常见的临床表现有哪些?	143
9. 肺癌的危险因素有哪些?	143
10. 如何预防和早期发现肺癌?	143
11. 肺癌如何治疗?	144
12. 预防肺癌的十条措施是什么?	146
13. 食管癌的危险因素有哪些?	147
14. 食管癌的主要临床表现有哪些?	147
15. 如何早期发现食管癌?	147
16. 食管癌如何治疗?	147
17. 食管癌如何自我预防?	148
18. 食管癌病人术前应注意什么?	148
19. 食管癌病人术后应如何进食?	148
20. 胃癌的危险因素有哪些?	148
21. 胃癌如何分型和分期?	149
22. 何谓癌前状态或癌前病变?	149
23. 胃癌的主要临床表现有哪些?	149
24. 胃癌早期有些什么信号?	150
25. 胃癌如何防治?	150
26. 大肠癌有哪些危险因素?	150
27. 大肠癌有哪些临床表现?	151
28. 如何预防大肠癌?	151
29. 肠癌病人家属如何自我预防保健?	151
30. 肝癌的危险因素有哪些?	151
31. 何谓原发性肝癌? 其有哪些临床表现?	151
32. 原发性肝癌如何防治?	152
33. 乳腺癌的症状和体征有哪些? 如何预防?	152
34. 乳腺癌有哪些危险因素?	152
35. 如何进行乳房自我检查?	153
36. 乳腺癌好发于乳房的哪些部位?	153
37. 乳腺癌的现代治疗方法有哪些?	153
38. 如何安排乳腺癌病人的饮食?	154
39. 乳腺癌术后病人应注意哪些?	154
40. 常见的肾癌有哪几种?	154
41. 肾癌常见的临床表现有哪些?	155
42. 肾癌如何预防?	155

43. 肾癌如何治疗？	155
44. 何谓多发性骨髓瘤？	155
45. 多发性骨髓瘤有哪些临床表现？	156
46. 多发性骨髓瘤如何防治？	156
47. 前列腺癌发病情况如何？	156
48. 前列腺癌有哪些临床表现？	156
49. 前列腺癌如何早期预防？ 早期诊断？	157
50. 前列腺癌如何治疗？	157
51. 膀胱癌有哪几类？ 其主要临床表现有哪些？	157
52. 膀胱癌如何诊治？	158
53. 肿瘤化疗的常见毒性反应有哪些？	158
54. 化疗期间如何进行家庭防治？	159
55. 肿瘤病人如何安排饮食？	159
56. 防癌饮食要诀有哪些？	160
57. 为什么不宜过量食咸鱼、干鱼片？	160
58. 哪些食物含有抗癌作用的微量元素？	160
59. 癌症病人化疗期间吃些什么好？	161
60. 具有抗癌作用的八类食物有哪些？	161
61. 为什么要慎吃上色食品？	161
62. 熏烤、煎炸的食物为什么不宜多吃？	161
63. 哪些食物有利于抗癌？	161
64. 癌症病人治疗后生活上应注意什么？	162
65. 癌症病人参加癌症俱乐部有好处吗？	162
66. 常见癌症的危险信号有哪些？	162
67. 癌症究竟有无遗传倾向？	163
68. 良好的情绪对癌症有哪些作用？	163
69. 不良情绪对癌症有什么影响？	163
70. 如何做好癌症病人的心理护理？	164
71. 什么叫“想象疗法”？ 有何效果？	164

第八章 五官科疾病与自我防治

1. 何谓“白内障”？	166
2. 老年性白内障是怎样形成的？	166
3. 老年性白内障如何自我防治？	166
4. 何谓青光眼？	166
5. 急性闭角型青光眼有哪些临床表现？	167
6. 急性闭角型青光眼如何自我防治？	167
7. 慢性单纯性青光眼有哪些临床特征？	168